METIME 品味天下 2022

Tourism SELANGOR

Selangor.travel

雪兰莪以独特旅游景点及丰富多元文化而闻名，这里拥有多样性受保护动植物，还有丰富的多元文化，各式各样的美味佳肴，从路边摊到豪华酒店，应有尽有。

Jom! 我们一起“玩转雪州”

(“Pusing Selangor Dulu”)

图/文:雪兰莪州观光局

Le Dream
Hair Perfume Treatment

“一款唤醒你
魅力和自信
的香水护发素
~ Le Dream Hair Perfume Mist”

全新推出

绝对的品质，以深度渗入发质最里层，并完美修复损坏发质，让你的发细胞重生，拥有更健康更柔顺的发质，让你头发香喷一整天

12的大功效

- 高效修复受损发质 / 发细胞重生
- 滋润发质 / 柔顺光澤
- 護髮防晒 / 強效保湿
- 持久芳香 / 解決打结分叉問題
- 解決干枯毛燥問題 / 补充营养
- 消除异味 / 不油膩且快速吸收

LE DREAM 香水护发素采用全天然材料，无有害化学物质，无苯甲酸酯无塑化剂，无硅油，无色素，无动物成份，无酒精，安全使用，孕妇皆可使用

Quin Mart
CONVENIENTLY FOR YOU

100% SATISFACTION GUARANTEE

BEST QUALITY CONTROL

QUINTRAVEL
完美旅游无需太奢华
PERFECT TRIP DOESN'T HAVE TO BE LUXURIOUS
让我们为您打造属于您的专属旅程，
将旅途编写成一篇故事，因为您值得拥有！
Travelling is essence of life. You don't have to be rich to travel well.
Let our expert show you.
Scan Me
Quin Travel Sdn Bhd (202001017805) (1274125-K) (KPL-10188)
010-809 3188
enquiry@quintravel.asia
No.30-1, Jalan Tengah, Cheras Selatan 118, 43200. Cheras Selatan Selangor Darul Ehsan
www.quintravel.asia

出品人 Producer
罗敬勋博士

主编 / 内容总筹 Content Director
Iris Ng 黄梦诗

设计总监 Art Director
郑健耀

特约记者 / 专栏作家 Reporter / Writer
桑杰多尔吉
吴鑫霖
刘耀胜

摄影团队 Photographer
自由人

印刷 Printing
Power Press & Design (M) Sdn Bhd

发行 Subscription
Central Paper Agencies Sdn Bhd

出版 Publisher
B Media Publishing (002344968-D)
A-18-10, The Scott Soho
Kompleks Rimbun Scott Garden
Jalan Kelang Lama
58100 Kuala Lumpur, Malaysia

Email: msng288@gmail.com

免责声明：杂志文章仅代表作者个人观点，与本杂志无关。杂志内容为本杂志刊发或转载企业宣传资讯，相关信息仅为宣传及传递更多信息之目的，不代表本杂志赞同其观点或证实其内容的真实性。

合作夥伴

StayWhere™

惊喜优惠，温馨入住，轻松享受

SURPRISE OFFER, WARM STAY, RELAX & ENJOY

让我们解决您订房的烦恼，轻松几个步骤，
轻易获取您满意的价格和酒店！

Let us solve your troubles of booking a hotel room, just a few easy steps, and easily get the price and hotel you are satisfied with!

Scan Me

StayWhere

013-443 9730

hi@staywhere.asia

70-3-5, D'Piazza Mall, Jalan Mahsuri 11900 Bayan Lepas, Penang, Malaysia

www.staywhere.asia

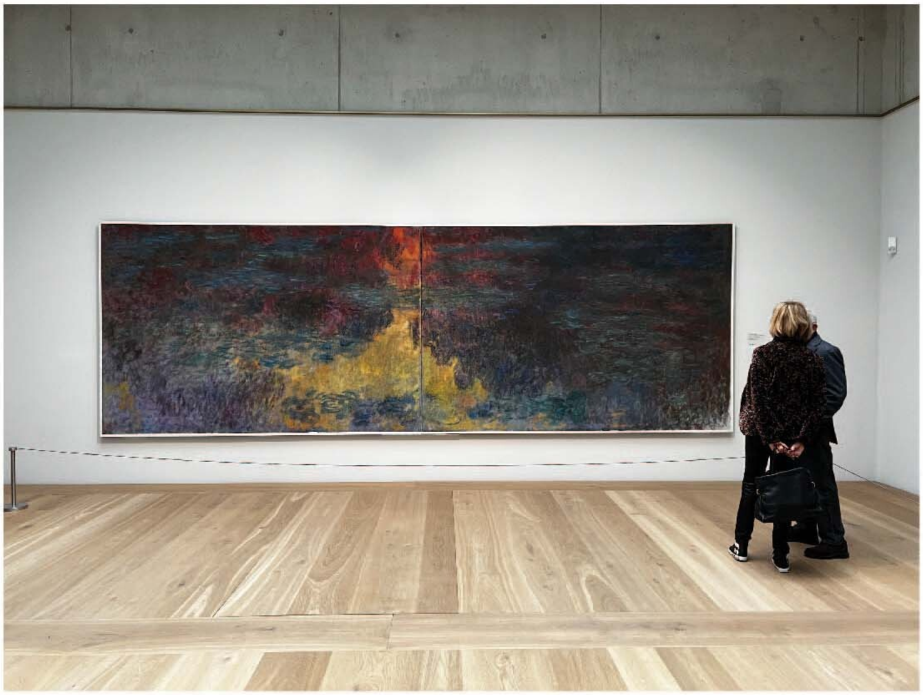
从美学到餐桌
文艺吃货的旅者
许斗达博士探索美与食

图片来源：
受访者提供，
西班牙观光局

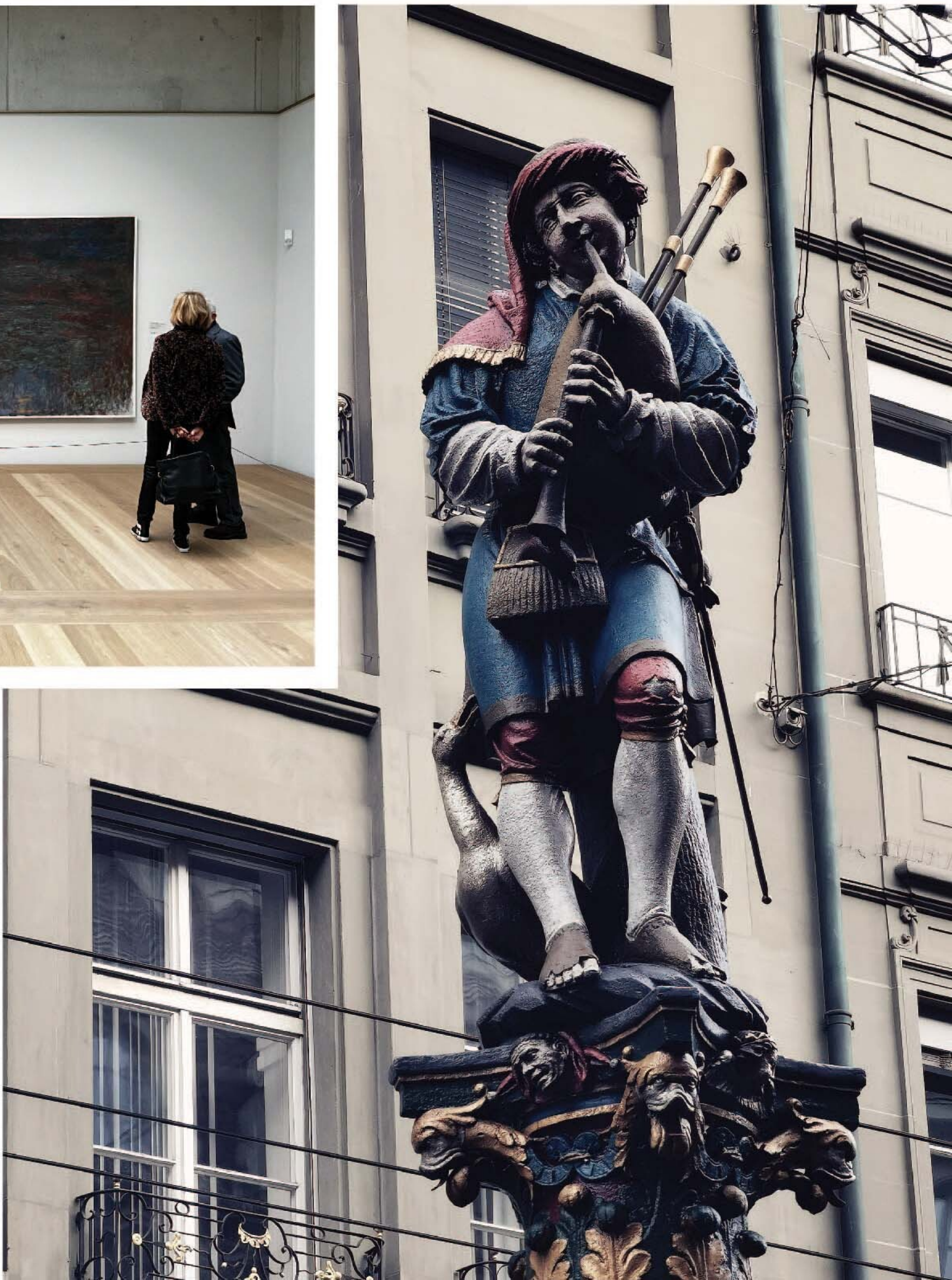
美學博士**許斗達**

结合美学、旅行与美食于一身，他是马来西亚美学达人许斗达。从生活、工作到饮食，一生与"美"为伍，无论是鉴赏艺术品或鉴赏美食，都有独到的见解，谈到生活里的品味，绝不能不提到他。

“味觉，需要一直培训。从生活中累积经验，训练味蕾的敏感度，达到可以真正鉴赏美食的能力。当然，这些都需要花钱去做功课，吃得多，才懂得厨师所要表达的东西，才能真正品尝出食物的层次感，进而提升自己的品味。”

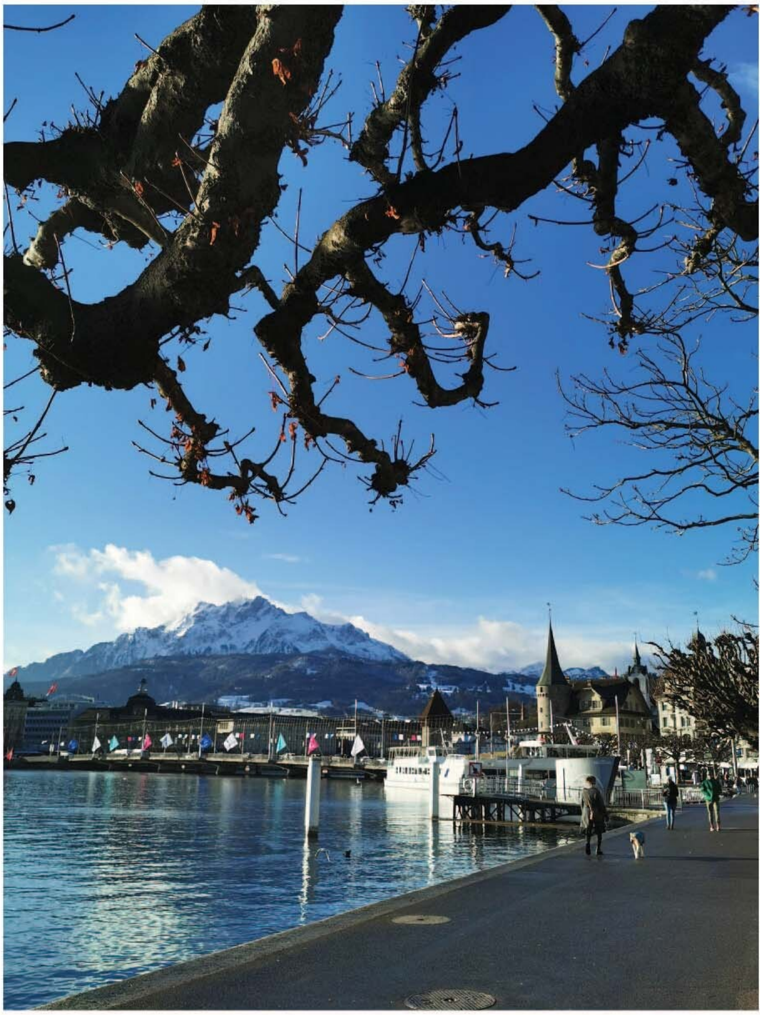


瑞士苏黎世州苏黎世Kunsthaus Zurich艺术馆



瑞士因特拉肯Bern Switzerland街道

唯美食与美酒不可辜负



在瑞士伯恩 Steinhalle一家酒馆，调酒师们正在认真调酒，带给食客们，最美好的体验

许斗达百忙中抽空接受"品味天下"杂志主编访问时，侃侃而谈他对美食的看法。他指出，从欧美角度去谈，从亚洲角度去谈，或是从马来西亚角度去谈，同样一道美食，都会有不同的答案出现。从视觉、嗅觉、触觉、味觉，再到听觉，都有所关注与照顾，美食，才算是进入美学的层次。

谈到美酒佳肴，他以饮用“红葡萄酒”为例，在本地，服务生把葡萄酒长时间暴露在高温环境下，品质必然会受到影响，待主菜上桌时，葡萄酒的口感同样会受到影响。他认为，这一方面，本地的Fine Dining经常忽略环境的变化与葡萄酒从开瓶到侍酒的时间问题，都有待加强。

同样，在食材与料理方面，环境的温度也会影响食物的品质与口感，从烹调到出菜时间需要拿捏的刚刚好。任何一个环节的处理不到位，都会影响客人的食欲与享受美食的感受。

美酒、美景、美食与美学，是让美学博士许斗达，不断愿意出走的理由

在国内享用Fine Dining的体验中，试过付了钱，但没有吃到相应水准的料理或相对的服务。

“有时候，食物好，但服务不到位；有时候，环境好，但食物不到味。整体上不够圆满，本地的Fine Dining还需要加强。这可能是因为本地的大部分业者，都比较倾向于投资在食材、环境装潢或人力资源上，在服务细节的关注则较为不足。

因此，谈到“品味”这一块，许斗达认为，除了食材与烹调法要讲究，环境的舒适度，服务的细致度，也需要讲究，才能达到“品味”的境界。

瑞士洛桑 Restaurant Anne-Sophie 外观

在品尝不同国家Fine Dining体验中，瑞士的食物与服务，
以及环境，皆让许斗达博士赞不绝口

西班牙菜的体验

西班牙的地理环境，造就了多样化的美食，尤其海鲜料理极为出色

他提到印象最深刻的一次美食体验，是在西班牙，餐厅一共出了十多道小菜，每一道小菜配不同的酒，让他大开眼界。

西班牙三面临海，内陆山峦起伏，气候多样，西班牙皇室加上增加殖民地的因素，汇集了世界各地的美食食材及烹制方法，造就了西班牙人多样且独特的饮食文化，菜肴品种繁多。尤其是让客人配酒的小菜，从一开始仅是酒馆附赠给客人下酒的小菜(Tapas)，发展到今天，小菜种类越来越多，Tapas逐渐成为了当地具有特色的小吃文化。

从饮食态度 看人生命型态

“从享受不同食材组合的美食，学习包容不同的饮食文化；从接受不同的料理模式，接受不同的生命与事物。从可以包容不同的食物，到可以包容不同的人事物，甚至可以更开明的态度去接受与众不同的人事物。”这是美学博士许斗达对美食影响人生态度的定义。

他提到，谈吃，可以从逻辑性、理性或感性方面去谈。他本身倾向“感性”，如同他对美学的态度，对艺术的态度。

美学的审美标准讲究层次感、趣味性、惊艳度，如同美食。许斗达表示，美学是“五感”的体验，从视觉上的食物摆盘；嗅觉上的食物香气；触觉上的餐具、环境与食物的触碰；味觉上的食物味道，再到听觉上咀嚼食物发出的声音，到人与人的服务对待与相处，每一个感官的触发，都是审美的一部分。

爱美食是人的天性，但能不能吃出层次，则需看个人功力与经验。人的生活模式，会决定一个人的饮食习惯与感觉。诚如，有些人偏好酸性咖啡，有些人偏好苦味，有些人则喜欢加了鲜奶的顺滑口感，没有对错，只有感受爱好的不同。

小编记：

他的生活，大家的梦想　许斗达博士毕业于南京大学中文系，南京艺术学院美术史论硕士及西方美学与文化研究专业博士。如今是美学与博物馆工作者、迁野阁创办人。

曾经策划筹办如千禧不打烊、吉隆坡文化街计划、修复保护工作坊与展览、文化等，同时推动博物馆行政与文化策略的概念。

目前在全马各地给上班族、退休人士讲授艺术鉴赏及饮食美学课程，定期举办国外艺术鉴赏与美食团，让学员亲身体验美学与美食的美好。

由于教学与工作的关系，他的功课，就是不停地四处旅游与搜寻美食，就是边吃、边游、边做功课、边教学，这样的梦幻组合，可说是他的生活，大家的梦想~

美食与生命体

许斗达提到，平常带领学员出国鉴赏文艺作品与美食，他都会考量到学员接受度的问题，因此无论是美学鉴赏或是美食体验，都不能与原来的生命体验距离太远，距离太远，会看不明白，吃不明白。

他说，在他的经验中，他会亲自尝试多家餐馆的料理后，再选择一家与马来西亚学员“最接近”的料理，让学员在学习品尝当地料理的同时，不会产生排斥，进而提升学员的味觉层次，以及开阔眼界。

他说，他可以吃得很精致，也可以吃得很简单。每次远行回来，最想念的，还是母亲与婆婆的厨艺，是最勾人心魂的温度。

RESCUE UNION
VOLUNTEER

视觉与味蕾双重诱惑 饮食界的时尚精品

图片来源：受访者提供

融合亚洲食材与西方食材的精品甜点，挑逗的不仅仅是你的味蕾，更是有着唤醒记忆中幸福美好的神奇力量。Tazz Lab的特色，就是用最常见的食材，制作出媲美五星级酒店的甜点与蛋糕。

TAZZ LAB

黄志毅（右）从公关营销界到如今创业，同样离不开饮食业，这一次"吃"得更精致，更有层次。与来自东马，新加坡回流的甜点师傅Bernard Tan，合力开创了属于他们的甜点工作坊 - Tazz Lab

融合法式义式的甜点与蛋糕，单看造型，就顿时让人感到神清气爽，偶尔吃上一口，心情更是瞬间美好起来，这就是时尚精品甜点及蛋糕的魔力。

一个爱吃，一个爱烘焙；一个在公关营销界从横十多年，一个在五星级酒店甜点界掷地有声，一场疫情，让幕后的两人，走向了幕前，创办了Tazz Lab。一个圆了创业梦，一个圆了教学梦，他们就是黄志毅Joe Wong与Bernard Tan。

他们彼此成就了彼此，在甜品与蛋糕网络教学上，闯出了属于自己的一片天。

从茫然到深受学生喜爱，从沮丧到获得客户喜爱。提到甜点与蛋糕教学，Bernard Tan可是精神为之一振，一个MCO让他勇敢踏出第一步，与经理人兼主持人黄志毅携手合作，圆了年少时的教学梦。

提到甜点与蛋糕，提到Bernard Tan，他的来头可不小，如果不是一场疫情，要他从幕后从到幕前，根本是不可能的事情。

在2010年至2017年的新加坡国庆宴会上，他曾率领烘焙团队在新加坡的皇宫宴上，呈现不同主题的甜点蛋糕。他还曾荣邀为汶莱苏丹和不丹王子，呈献具有亚洲风味的烘焙甜点蛋糕。

深具亚洲风味与西方形象的精品甜点精致与创意的呈献方式，往往都获得现场嘉宾的好评。

家乡来自沙巴，在新加坡五星级酒店工作多年的Bernard Tan，还曾策划超过800百场千人宴席，包括美国大使馆户外宴席、新加坡国家美术馆慈善感谢宴、牛津大学户外餐饮宴、祖克（新加坡）晚宴、酒店推介礼、派对等。

喜欢自我挑战的Bernard Tan曾参加多个国内外烘焙赛事，获奖无数

烘焙有爱，才会好吃

让人感到兴奋与疗愈的甜点蛋糕，时尚精品般的气质，深受学生与客户喜爱。从事烘焙多年，Bernard坚持采用天然食材，秉持着耐心及爱心，制作出各种甜点及蛋糕。他指出，在制作甜点蛋糕的过程中，必须要像对待“爱人”一样，才可以做出好吃的甜点及蛋糕。

他点出，做出好吃甜点及蛋糕，需秉持三大要素。第一，心情要好；第二，认识食材；第三，认识用具。无论是对待食材或用具，都要像对待人一样，用好心情及爱心去对待它们，这样它们才会“听话”，不会在制作过程中“闹情绪”，制作过程将会更顺利。

他透露，他试过用不好的心情使用烘炉时，即使是最平常不过的甜点制作，结果烤焦了。同样的，厨师的刀具也不能随便借人。因为“刀”认主人，他试过借人后，再还回来时，即“刺血见伤”。

他表示，“刀”算是厨师的命根子，不能随便借人，“刀”被借出后会不高兴，也会闹脾气。他也试过3把刀具中，每次常用其中2把刀，另外一把刀不常用，同样也会“闹脾气”。

他认为，身为一名厨师或甜点师傅，他相信厨房任何厨具或用具都具有“灵性”，都需要用心对待。

榛子覆盆子蛋糕、薄饼皮草莓小蛋糕、调情黑糯米等，采用多种天然食材，堆叠出造型令人惊艳，口感层次丰富的甜点与蛋糕

口感清新的苹果胡桃蛋糕及口味浓郁的巧克力挞，都是小编的最爱

从外卖到网络教学

黄志毅透露，一开始走家庭烘焙外卖路线，面对市场价格及定位问题，无法突出Bernard本身的专业形象。后来，转到网络教学，主要是看到本地网络烘焙教学以非业界人士居多，专业烘焙师为主的网络烘焙教学较为吃香。

如今，他们再重新调整市场定位，以B to B的形式，开拓酒店及Café市场，再到后来网上教学及担任餐饮店顾问，逐渐走出一条属于自己风格的大道。

他指出，办学理念，是希望大家学习到真正的烘焙技巧，传承专业的烘焙理念，让烘焙领域百花齐放。目前累积了200多位学生，有网红妈妈、家庭主妇、工作人士，分别来自英国、美国、爱尔兰、马来西亚、新加坡、台湾等。

他说，本身很喜欢吃，但此前，吃的都是加工食品。接触了Bernard后，让他对美食有了重新的认知，了解到不仅仅是品尝美食这么简单，而是懂得品鉴美食。

提到黄志毅，可能许多孩子对“Uncle Joe”这个称呼更为熟悉。毕业于北大UUM传播系，曾是北工站成员之一，当年还是国内知名饮料品牌公关经理的黄志毅，跑遍全国各大华小，进行了超过千场阅读计画讲座活动，对品牌饮料起了很大宣传效果。

从旧东家出走后，黄志毅事业并非一帆风顺，至到一名朋友因为遇上MCO导致公司业绩下滑，向他寻求线上数码营销的协助时，才真正开启了他的创业灵感。数码营销让他朋友的公司业绩大有起色，让他看到数码营销的发展潜力。

他突发奇想，想到了 “朋友的朋友”-甜点师傅Bernard Tan。他了解到，有99% Bernard不愿意下来吉隆坡发展。即使只有1%的机会，他还是会去尝试。最后，对方花了一个月时间考虑，终于答应了他的合作要求。

此前，他认为Bernard就是一个 “做Cake佬”，对他了解不深。在真正接触之后，才深入了解，甜点师傅是怎么一回事。

理念一致
冷静面对冲突

黄志毅提到，他们理念一致，只是对事情处理手法不一样。两人面对冲突时，双方都有一个共识，就是先冷静，再处理事情。

“不要把情绪带进决定”，人一旦有情绪，很容易做错决定。他觉得慢一点做决定，也不要做错决定，只有冷静，才能做出客观的判断。当然，这需要经过多次的练习，才能达到的协议。

他说，竟然选择成为合伙人，就一定要彼此信任，感情也要好。

拥有超过17年公关和数码营销专业经验的黄志毅，曾带领团队处理过大大小小的公关危机及品牌宣传活动，微电影曾创下百万观看率。从巧克力厂，国内知名品牌面包、饮料公司，一路上升到经理级，一路上离不开吃吃喝喝。

一罐柠檬饼
留下深刻印象

“我没想过再平常不过的柠檬饼，也可以这么好吃。”此后，Bernard让黄志毅留下深刻印象。

黄志毅透露，当时朋友送他一罐柠檬曲奇饼，在他的认知里面，柠檬饼很普通，没有什么特别。结果一吃，就留下深刻印象。

从观察到欣赏，欣赏Bernard对烘焙的坚持及对吃的要求，也欣赏他的勇气，在一切从零开始的未知数下，他依然愿意迈开第一步，与他合作。

凭着多年经验，黄志毅在市场经营这一块占了绝大的优势，包括人脉的拓展，危机处理、文案的应用、市场的触觉，也不怕面对陌生人与顾客。

放下一切不容易
他一步步走过来

Bernard透露，一毕业就到新加坡工作，本身是沙巴人，对西马完全很陌生。要他放下一切，到吉隆坡发展需要很大的决心。

他表示，当时面对疫情，工作停摆，即使如此，还是抱着一丝希望，希望早日复工，不久，他接到公司的通知，将无限期延长“无薪假期”，他决定下来吉隆坡。

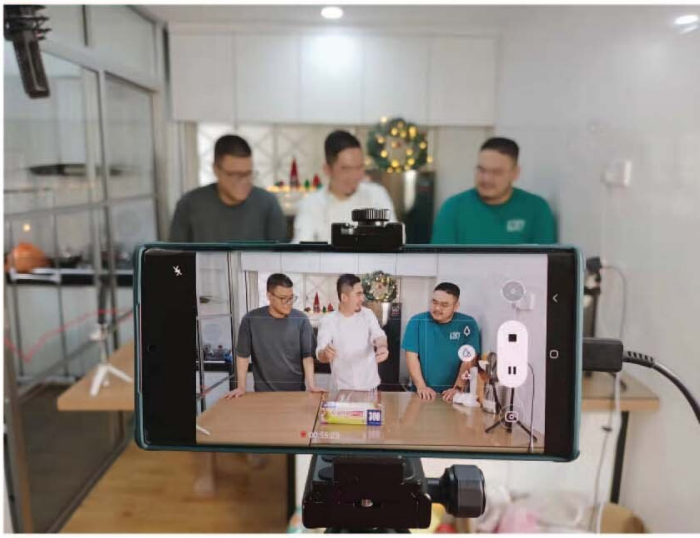
Bernard说，一开始，对镜头非常抗拒，毕竟以前只是需要在厨房工作，幸运在Joe的引导下，慢慢渐入佳境，学会面对镜头。他从FB live闲聊开始锻炼自己，久而久之，习惯了镜头，如今可以表现自如。

他提到，以前他只需要负责料理与制作。如今，所有的细节都需要自己去拿捏，从选购食材，了解食材的来源，再到自己设计菜单，一步一脚印走过来，这都是很好的学习过程。

他认为，教学，要教就教完，不藏私。他本身非常喜欢教人，一直有个教学梦，这次算是圆了梦想。初期，他有些不适应。他学习放下身段及换位思考，带领学生走入烘焙的世界，如今他懂得感受学生有趣的一面，非常享受教学的乐趣。

他认为当一名烘焙师要有“大胆尝试”的态度，“爱心和耐心”更是必须的，内心、身体及头脑都必须很坚强。如果有兴趣，拥有足够的耐心，他鼓励年轻人可以从事烘焙工作。

提到脸书直播，Bernard说，即使是厨房小白，都很容易学上手。他举例，国内平民小吃炸香蕉，通过烹制及摆盘，也可以做成一道五星级的甜点。



每逢星期三，晚上8时30分，在脸书平台就可以看到免费食谱分享的直播，善用再平凡不过的食材，做出五星级的料理。

2021 年7月开启第一个线上课程，为200名参与的学员们分享
“香浓巧克力蛋糕 Awfully Chocolate”整个操作过程。

如何吃出甜点好味道

擅长制作蛋糕、巧克力、糖果、法式布丁、面包等的Bernard分享道，甜点一定要配不甜的饮料，如:花茶、无糖咖啡等，才能吃出甜点或蛋糕的好味道。他也建议，用餐时需要注意的细节，就是吃完正餐的30分钟后才吃甜点。

他提到，由于职业的关系，品尝美食或饮料时，会凭着日常的料理经验及味蕾，不自觉分析食物或饮料的食材及味道。

黄志毅也提到，长时间跟Bernard相处下来，他品尝美食的功力也大有增进。虽然他也算是一名“吃货”，但不懂如何吃出食物的味道层次。

Bernard认为，要成为一名“吃货”，需要从贪吃开始，因为贪吃，才会不断品尝不同的食物，品尝多了，味蕾的敏感度自然会提升。

Bernard正为餐厅制作高级下午茶

2016年，Bernard参与新加坡烘培锦标赛，荣获银奖。同年，参加亚洲美食与酒店个人挑战赛，荣获铜奖。2019年，代表新加坡厨师公会烘培组前赴亚洲美食与酒店先锋展览会，参与全球美食挑战赛。经过24小时竞赛，他与团队以精致、色、味获得高分，荣获银奖

Jom! 我们一起“玩转雪州”

(“ Pusing Selangor Dulu ”)

图/文: 雪兰莪州观光局

雪兰莪以独特旅游景点及丰富多元文化而闻名，
这里拥有多样性受保护动植物，还有丰富的多元文化，各式各样的美味佳肴，
从路边摊到豪华酒店，应有尽有。

疫情之后，配合社交媒体的发展趋势，到不同的旅游景点打卡，成了人们生活中的“必需品”。
为此，雪兰莪州观光局致力于开发更多新景点，特别推荐了州内新开发及创新的十大有趣景点，
符合喜欢寻找独特又趣味性景点的观光客。

1

万津(Bangi) Evo Mall，D Virtual Park 游乐场所

全马首座拥有全方位3D投影的虚拟世界主题公园之一，为你提供革命性的游戏体验，满足你对虚拟世界的渴望。这里有超过8种游乐设施，每次长达10分钟，让你全方位享受虚拟科技带来的快感!

开放时间：每天早上10am至晚上10pm

Lot T.14. T.25 Level 3, Evo Mall Bangi,
Jalan Medan 2D, Seksyen 9,
43650 Bandar Baru Bangi, Selangor

开放时间：
每天早上10am至下午5pm
(星期一休息)

49 & 50, Block C, Lot 777, Jalan Subang 4, Ultramine Industrial Park, 47610 Subang Jaya, Selangor

2

梳邦再也 (Subang Jaya)，Splatter Art Factory喷色艺术工坊

在这里你可以尽情发挥你的想像力及各种新奇的艺术表达方式，挥洒出属于你独一无二的彩色世界。这里会提供你帆布、刷子、气球、颜料、安全外套及护眼镜等，让你尽情地沉醉在彩色世界里，轻松减压。

3

雪邦(Sepang) Ruma Pokok咖啡馆

结合了艺术、大自然及西方餐点的元素，这座位于雪邦Sungai Pelek小镇内的咖啡馆，四周围绕着各种各样绿色树木，独特而宁静的氛围，非常适合年轻人来打卡，打工一族来放松心情。此外，用餐完毕后，还可以顺道选购自己喜欢的植物回家。

开放时间：
每天下午4pm至午夜12pm
(星期一休息)

No 1, Kedai PLB, Taman Sri Merbau, Taman Seri Serbau, 43950 Sungai Pelek, Selangor

4 凯里岛(Pulau Carey)，Riverine Splash主题公园

属于西马岸外岛屿的一个度假村，设有少数原住民部落为主题的公园Riverine Splash，超过12个景点及水上玩乐设施，包括 Anaconda Tube Slide、Rimba River、Survival Park，甚至还有专为儿童准备的 Kiddie Beats。

开放时间:
每天早上10am至下午6pm
(星期二休息)。
全日票，成人RM58，儿童RM38

Jalan Pulau Carey, Mukim Jugra,
42960 Pulau Carey, Selangor

5 八打灵再也 (Petaling Jaya)，Stars Archery 射箭场

无论是新手或经验丰富的射手，这里都可以给到你独特的射箭体验。

开放时间:
每天早上10am至晚上10pm

F1.26, 3, Jalan PJS 11/15, Bandar Sunway,
46150 Petaling Jaya, Selangor

6 沙登(Serdang)，Nafas Cube & Nanas Montel Cafe休闲场所

由混凝土水道水管改建而成的客房，让你有不一样的住宿体验!

由 Pertubuhan Peladang Kebangsaan (NAFAS) 运营的 NAFAS Cube，结合了露营与旅馆的概念，在美丽的湖景旁，享受远离城市喧嚣的安静休憩之所。值得一提的是，Nanas Montel Café还可以让你品尝到前所未有的全方位清新黄梨甜品，如: 黄梨雪糕、黄梨薄饼、黄梨咖哩角等。

开放时间:
每天早上9:30am至晚上7pm

Jalan MAEPS 4/1, 43400 Serdang, Selangor

开放时间:
每周末开放

Saville Free Range Agro,
Taman Agroteknologi,
1A, Jalan Sungai Lalang,
Kampung Pasir,
43500 Semenyih,
Selangor

7

士毛月(Semenyih)，Saville Wonderland世外桃源

从鸡只孵化、养殖，再到销售，你可以一站式了解全部鸡只生产及销售过程。在Saville Wonderland里，你还可以逛一逛鼠鹿迷你保护区、淡水鱼垂钓中心、宠物动物园、ATV骑行、乌拉曼和草药园。此外，你还可以体验由集装箱改造而成的旅馆住宿“Barn Stay”，周围有鱼池、小溪、畜牧场、水果农场，可疑悠闲体验四周的景色及氛围。

8

万津(Bangi)，20 Laman Cafe餐馆

品味具有森美兰州特色的传统马来料理。Lemak Cili Padi Ikan Salai 和Daging Salai是这里最受欢迎的特色菜肴，此外还有超过10余种　Cili Padi 风味的佳肴美食。在这里，食客也可以享用到具有马六甲风味的酸辣料理及彭亨州风味的Tempoyak Ikan Patin料理。

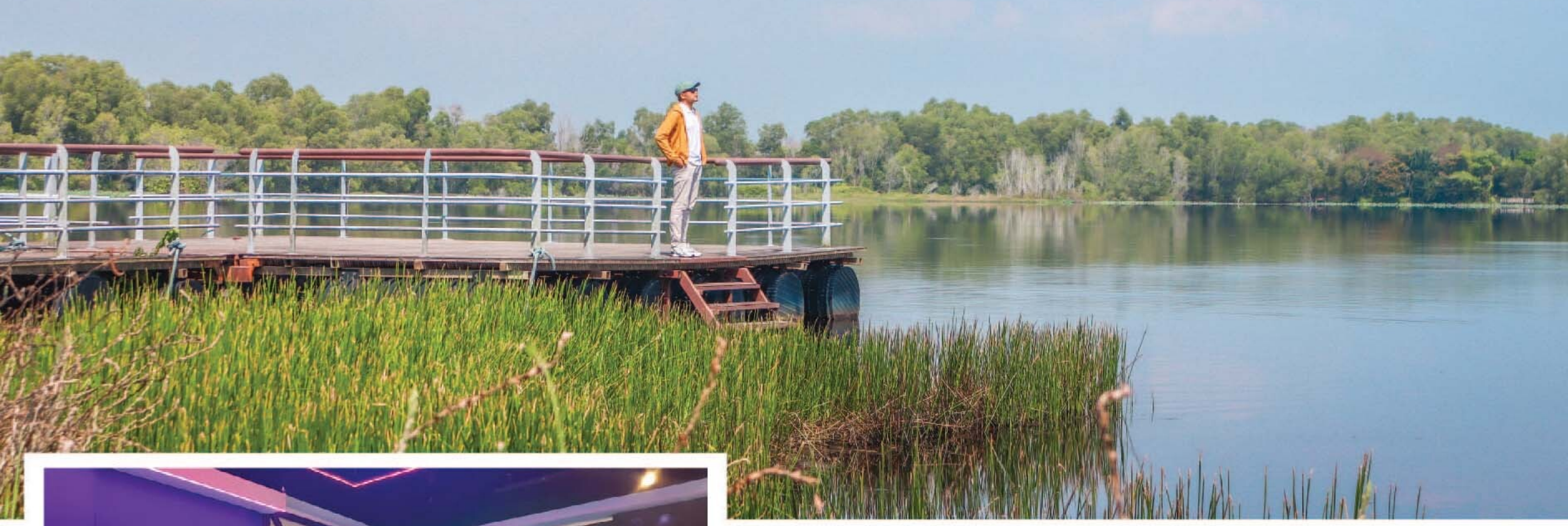
营业时间：每天早上11am至下午4pm
(星期五及星期六休息)

20, Jalan Damai 8, Taman Desa Damai,
43650 Bangi, Selangor

9 龙溪 (Dengki)，Paya Indah Discovery Wetland 湿地公园

巴生谷最大的湿地公园，面积达1,111英亩，超过百种物种，包括植物及动物，郁郁葱葱的绿色植物和大型湖泊是动物们家园的天然保护所。

Discovery Wetlands Centre Discovery Park, Persiaran Cove Central, Bandar Gamuda Cove, 42700 Dengkil, Selangor



营业时间:
每天早上10am至晚上10pm

F1, 20, Sunway Pyramid Mall, Jalan PJS 11/15, Bandar Sunway, 46150 Petaling Jaya, Selangor

10 八打灵再也 (Petaling Jaya)，Future Land Fun Zone 未来世界娱乐中心

您是否正在寻找一种有趣的方式，与您的朋友和家人共度美好时光？位于双威金字塔购物中心内的Future Land Fun Zone未来世界娱乐中心，提供了高端技术虚拟世界娱乐活动，各种娱乐性丰富的360 度模拟飞行器和 ExoJet、镜子迷宫、VR 英雄、6D 影院和 VR 模拟汽车，采用最先进的技术。非常适合一家人度过一个有趣又令人振奋的周末及假期时光。

更多详情，请浏览雪兰莪州观光局网站

www.selangor.travel，或Instagram、Facebook、Twitter、TikTok和雪兰莪州观光局 YouTube 频道，以获取更多旅游灵感。#PusingSelangorDulu。

TOURISM SELANGOR (290472-W)
Level 5, Bangunan Darul Ehsan, Section 14, 40000 Shah Alam, Selangor, Malaysia

Tel : +603 5513 2000 **Fax :** +603 5513 6268 **Mobile :** +6016 207 6051 **Website:** www.selangor.travel
Facebook, Twitter, LinkedIn: @tourismselangor Instagram: @DiscoverSelangor

去京都近郊 享受"feel京good"小时光

圖/文:阿 C

你拥有自己的专属旅行清单吗?

我自己则有一份属意的京都口袋名单，里面密密麻麻记录了想要去拜访的地方。带着随遇而安，想浪的心，双脚成功荡到哪，都心甘情愿照单全收。

惦念着辛劳工作后，才能存到的有限旅费的份上，短短4天的京都行，每天慢跑2-3个目的地，只为亲身去看鼎鼎大名的金閣寺、清水寺、伏見稲荷大社、祇园、岚山、平等院凤凰堂、二条城、八坂神社、天龙寺等等，喜滋滋当个称职游人。

旅途倒数第二天，这座古都教会我俩尝试用另一个视角去看待京都，如何探索京都那么远，这么近的小众好地方。

法国雕塑家奥古斯特.罗丹说过:“这个世界不是缺少美，是缺少发现美的眼睛”。那个清晨，整座古都在冬雪映照下的街景，在我眼中，极美。

刚刚好的温度气候，大原的人潮比起京都少好多好多，田野氛围更显慵懒舒适

京都市郊
寻觅安宁的静心

这一天，目的地是大原三千院，那是趴文无数后，决定非来不可的重要目的地，还故意排在行程倒数的最后第二天，只希望可以惬意缓慢地漫游京都近郊。

我俩乘搭巴士，约一小时后就到了。抵步后会看见车站旁就有指示牌，沿着600公尺的参道，一路往上走10来分钟即可。当天有着好天气和田野风光相伴，沿途有不少商店、茶屋、药品店和道地美食店可以闲逛、血拼和用餐。

三千院（Sanzen-in Temple），位于京都市区东北部洛北地区的大原（Ohara），是天台宗的五门遗址之一，起源于约1200年前传教大师最澄在比睿山大山梨树下建造的一间小寺院。

此后，寺院在洛中地区经过多次迁移，每次都会更改名称。明治以后被称为"三千院"，并于明治维新后迁移到了现在的大原地区。

三千院是佛教门派之一天台宗的寺院，创建于公元1118年。寺内主尊木造阿弥陀如来像和两侧侍像均为国家级重要文化财产。寺院内古树参天，青苔遍地，溪水潺潺，拥有丰富大自然生态，自古以来是贵族和修炼佛教的人为了远离世俗而隐居的好地方。

据说，这里由丰臣秀吉捐赠的华丽客殿及宸殿，池泉观赏样式的聚碧园美得让人不舍离开，没有太多人为修缮，整个环境都彷如花草树木都融进山腹中，常年有衫林到青苔碧绿覆盖。

最特别是大家都会忙着寻找由雕刻家衫村孝亲手制作人气孩童地藏石像，是极有趣的旅行经验。可惜那时是冬日，雪很多，看不出究竟在哪个位置，都被雪覆盖了！

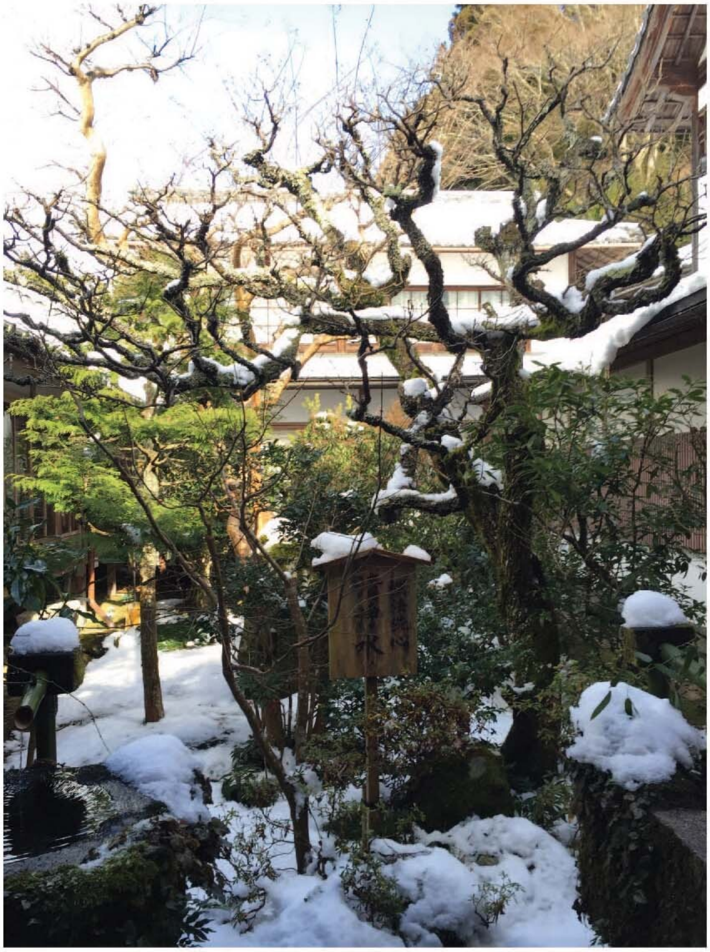
我俩满心欢喜找个属意小角落，静静坐着，发着呆，放着空，不说话，让灵魂自由窜动。

这一刻完全属于个人私密空间，没有人会来赶你，不会有人来吵你闹你烦你，无所事事的这个瞬间，太美好了。就算事前已经知道此地山长水远都坚持前来，真高兴来看过这里，总算亲自体验过京都寺院该有的朴实。

没了京都市的喧闹，感觉远离尘嚣，只有宁静，古朴，淳朴，优美，散发京都原始韵味的模样。身处古朴寺庙中，总觉得当中氛围有一种难以形容的舒心与安心，紧绷脸孔不禁变得柔软起来，全身心放松。

原来一直去的不是旅行，不是出走，不是离开，而是寻求片刻心灵上的放松，拥抱慢下来的那一刻，专属自己的那个瞬间。
这一份京都之美，在心中。

三千院这个远离世俗喧闹的寺庙，整个世界彷如掉入冬眠寂静状态中



这图是金色不动堂，平常闭门不开

刚刚好的人潮，刚刚好的天气，正是最对味的京都近郊小旅行

半途折返
只为那一眼难忘的鸭川

犹记得，当时是乘搭巴士前往向往已久的金閣寺。天空无预兆哗啦啦下起绵密雪花，这座千年古都在冬日晴天映照下，白的很白，蓝得很蓝，极诱人，都快丧失理智想冲下车，哪里都不去了，只想呆着看雪景。

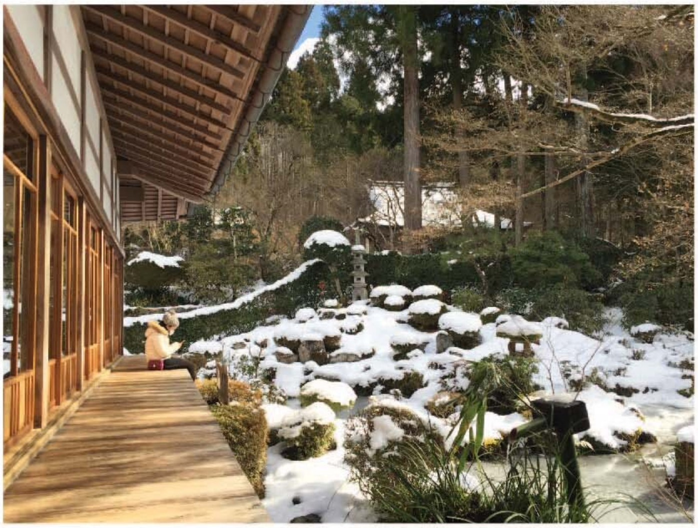
手指头猛地拉起刹车，噢，不能这么做，这趟旅程有旅友相伴哩！至今还清晰记得那个清晨 -- 铺满白雪那条不知名的京都街头，亮晶晶结了冰的河流，没留下照片，只有满满回忆。

这一天，前往三千院途径某河流，瞧见好多当地人踏着石块轻快过河，大人小孩都在跳石头呢，玩得不亦乐乎，就这样当时这个不知名的地点进到了眼内，选择暂时忽略，却种下了某颗蠢蠢欲动的念头…

午餐时间到，为了喂饱饿扁的肚子，随意闯进某小店，店家大婶竟无比兴奋，只因我俩是她第一组马来西亚客人。大婶的家常午餐很美味，回复体力后，立马商量下一个目的地。

有了上一次错过心仪地点后，就算知道来到三千院，可以顺路探访附近的胜林院寂光院宝泉院，或去探访距离40分钟的贵船神社，我俩还是飞快达成一致协议 -- 不想错过刚才途径的鸭川河出町柳（Demachiyanagi Kamo River），一定要去，跳-乌-龟！

聚碧园供游人从客殿眺望池泉观赏庭院，也可以走到户外廊道，坐着欣赏景致，静静感受山林环抱，美得让人舍不得离开



呀，当时温度刚刚好，麻麻冷冷的。呀，当时心情恰恰好，酥酥麻麻的，正适合像个孩子般地学起当地人玩跳乌龟！

即使现在的京都已经成为一座游客如织的现代化大城市，这里依旧河水清澈。许多道地市民闲暇之余也会到这里，散步谈天赏景，野餐骑脚车跑步，放飞情绪，或到附近餐馆用餐。

呀，当时阳光正好，凉风徐徐，太阳暖烘烘，心情和脚步一样轻快！

鸭川起点为北区云畑的出合桥附近，长达31公里的一级河川，流穿过京都中央，素来是前往京都的必经之地。

横跨鸭川的三条大桥、四条大桥和五条大桥是市内交通要道。而鸭川上下游总共有六个地方有乌龟石，意思是有间隔的踏脚石。

官方说法是为了稳定河床，鸭川在古代是洪水好发之地，即使近代碰到台风豪雨，水势也很惊人，现在倒是演变成为当地居民过河用途。

过桥的人都会情不自禁从一块石跳到另一块石，让人一秒回到孩提时代般快活。除了四方形大石外，还有海龟模样的可爱石块，真是让人急不及待跳跃而上。

痊愈电影《灵魂急转弯》主角22号曾因为飘入手心上的一片落叶而起了感悟：“也许看天空就是我的火花”。对于中途决定换目的地则是最快乐的选择，换回来的是我俩可以像个幼稚小鬼，时而尽情耍乐，时而静坐歇息，是最具火花的好时光。

找个属意小角落，静静坐着看光影不说话，发着呆，放着空，让灵魂自由窜动

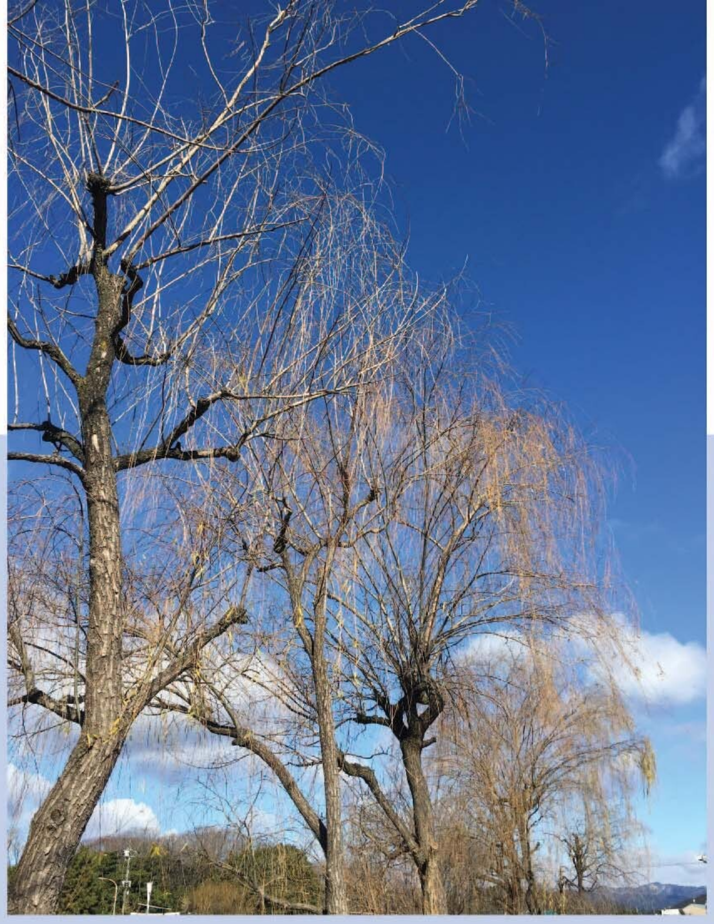
小店的乌冬和荞麦午餐定食很家常也很美味

很多时候，出门旅行变成了享受做自己喜欢做的小事；也可以陪伴做大家都在做的事情，和旅友去血拼去游荡一起疯一起癫，偶尔也会暂时离队，毫无牵绊去做只有自己喜欢做的事情。

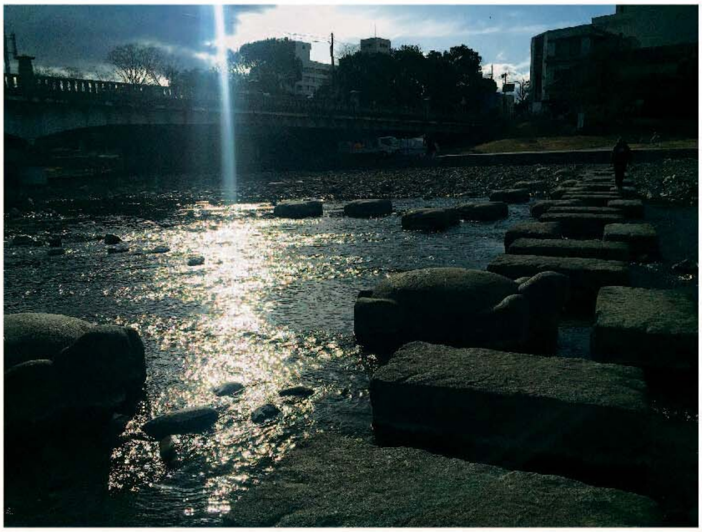
但在旁人眼中恐怕是无聊至极的事情，散步、迷路找路、纯发呆、有目的性地去探索咖啡馆品尝咖啡、看书、看海、看天空、看人、呆呆坐着什么也不做等等，以上皆是梦寐以求最想要的“旅行火花”。

何其幸运竟在京都遇上了由上一个景点引领去到下一个景点。原来，在旅途中如愿随心所欲跳下车去寻觅那摄人心魄的 hidden gem，是这么地具有摄人魅力。

冬日，清澈河水与蓝天阳光相映衬，在微凉的午后，漫步鸭川，晒晒太阳！



鸭川是流经京都市的淀川水系的一级河川，
鸭川河岸是远离城市尘嚣的宝藏景点



每个过桥的人都会情不自禁从一块石跳到另一块石，像个孩子一般快活玩耍

Vit's
ITALIAN
MI GORENG
Real Olive or Real Tomato ?
VIT'S ITALIAN MI GORENG
AGLIO OLIO & BOLOGNESE
with real olive oil and real tomato!
MI GORENG
Aglio Olio
MI GORENG
Bolognese
WWW.VITSNOODLES.COM
VIT@VIT.COM.MY
VITSNOODLES / VITS_HOLIAO
VITS_MALAYSIA / VITS_HOLIAO
VITS OFFICIAL
MALAYSIA
HALAL
Made in Malaysia
Buatan Malaysia